Б. СПОК

У ВАС РОДИЛСЯ РЕБЁНОК



О РОДИТЕЛЯХ

1. ВЫ ЗНАЕТЕ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВАМ КАЖЕТСЯ. Скоро у вас родится ребенок. Может быть, он уже родился. Вы счастливы и полны энтузиазма. Но если у вас недостаточно опыта, вы, возможно, опасаетесь, что не справитесь с уходом за ребенком. Вы наслушались разговоров о воспитании детей, вы начитались специальной литературы на эту тему, вы говорили с врачами. Проблема ухода за ребенком может показаться вам чересчур сложной. Вы выясняете, какие ребенку нужны витамины и прививки. Одна знакомая говорит вам, что яйца нужно начать давать как можно раньше, потому что они содержат железо, а другая - что с яйцами надо подождать, потому что они вызывают диатез. Вам говорят, что ребенка можно избаловать, если часто брать его на руки, и что, наоборот, его нужно много ласкать. Одни говорят, что сказки возбуждают ребенка, а другие - что сказки благотворно влияют на детей.

Не воспринимайте слишком буквально все, что говорят вам знакомые. Не бойтесь доверять собственному здравому смыслу. Воспитание ребенка не будет сложным делом, если вы сами не будете его усложнять. Доверяйте своей интуиции и следуйте советам детского врача. Главное, что нужно ребенку, - ваша любовь и забота. И это гораздо ценнее, чем теоретические знания. Всякий раз, когда вы берете ребенка на руки, даже если сначала вы делаете это неуклюже, всякий раз, когда вы меняете ему пеленку, купаете его,.кормите, разговариваете с ним, улыбаетесь ему, ребенок чувствует, что он принадлежит вам, а вы ему. Никто в мире, кроме вас, не может дать ему этого чувства. Вам, наверное, покажется удивительным, что при изучении методов воспитания детей ученые пришли к выводу, что хорошие, любящие родители интуитивно выбирают самые правильные решения. Более того, уверенность в своих силах - залог успеха. Будте естественны и не бойтесь ошибок.

2. ДЕТИ БЫВАЮТ "ЛЕГКИМИ" И "ТРУДНЫМИ". Известно, что дети рождаются с разными темпераментами и это не зависит от ваших пожеланий. Вам приходится принимать ребенка таким, какой он есть. Но у родителей также свои сложившиеся характеры, которые уже нелегко изменить. Одни родители предпочитают тихих, послушных детей, и им будет трудно с энергичным и шумным ребенком. Другие легко справляются с мальчишкой-непоседой и драчуном и будут разочарованы, если их ребенок вырастет "тихоней". Родители стараются приспособиться к своему ребенку и делать для него все, что в их силах.

3. В ЛУЧШЕМ СЛУЧАЕ ВАС ОЖИДАЕТ ТЯЖЕЛАЯ РАБОТА И ОТКАЗ ОТ МНОГИХ УДОВОЛЬСТВИЙ. Работы по уходу за ребенком очень много: нужно готовить ему пищу, стирать пеленки и одежду, постоянно убирать за ним, разнимать драчунов и утешать побитых, слушать бесконечные малопонятные истории, участвовать в детских играх и читать детям книжки, которые вам совсем не интересны, совершать утомительные прогулки по зоопарку, водить детей в школу и на детские утреники, помогать им готовить уроки, ходить на родительские собрания по вечерам, когда вы очень устали.

Вы будете тратить на детей большую часть семейного бюджета, из-за детей вы не сможете часто ходить в театр, кино, на лекции, в гости и на вечера. Вы, конечно, ни за что на свете не поменялись бы местами с бездетными родителями, но все-таки вам не хватает вашей былой свободы. Разумеется, люди становятся родителями не потому, что они хотят быть мучениками, а потому, что любят детей и видят в них плоть от плоти своей. Они любят детей еще и потому, что в детстве их тоже любили их родители. Забота о детях, наблюдение за их развитием дают многим родителям, несмотря на тяжелый труд, самое большое удовлетворение в жизни, особенно если в результате из ребенка получается прекрасный человек. Дети - наши создания, залог нашего бессмертия. Все другие достижения в нашей жизни не идут ни в какое сравнение со счастьем видеть, как из наших детей вырастают достойные люди.

4. РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ИНОГДА СЕРДИТЬСЯ. Некоторые молодые родители-идеалисты думают, что если они хотят быть хорошими родителями, их терпение и любовь к своему невинному младенцу должны быть безграничны. Но это просто невозможно. Если ребенок надрывается от крика в течение нескольких часов, несмотря на все ваши попытки успокоить его, вы не можете бесконечно ему сочувствовать. Вы начинаете считать его упрямым, неблагодарным созданием и не можете не рассердиться по-настоящему. Или старший ребенок сделал что-то, чего (он ведь прекрасно знает!) он не должен был делать. Может быть, ему захотелось что-то разбить или поиграть с детьми в другом дворе, или может быть, он рассердился на вас за то, что вы в чем-то ему отказали, или он ревнует к младшему брату из-за того, что ему уделяется больше внимания. И вот он просто делает что-то вам назло. Когда ребенок нарушает одно из основных правил, установленных вами, вы вряд ли сможете сохранять абсолютное спокойствие. Все хорошие родители должны научить своих детей, что хорошо, а что плохо. Вас тоже учили этому в детстве. Ребенок нарушил установленное вами правило или сломал принадлежащую вам вещь. Ваш ребенок, характер которо-

го вам далеко не безразличен, поступил неправильно, и вы неизбежно возмутитесь. Ребенок, естественно, этого ждет и не обидится, если ваш гнев справедлив.

Бывает, что вы не сразу сознаете, что теряете терпение. Предположим, ваш ребенок плохо ведет себя с утра: то он говорит, что ему не нравится завтрак, то он якобы нечаянно опрокидывает стакан с молоком, затем играет с вещью, которую вы запрещаете ему трогать, и ломает ее, пристает к младшему брату. Вы пытаетесь игнорировать его поведение, что стоит вам сверхчеловеческих усилий. Затем, когда капля переполняет чашу, вы взрываетесь и сами шокированы собственной яростью. Возможно, немного позже, уже остынув, вы поймете, что ребенка нужно было твердо остановить или наказать в самом начале. Он сам напрашивался на это. Вы же, с вашими добрыми намерениями во что бы то ни стало сохранить терпение, только подстрекали его на все новые и новые провокации.

Все мы, бывает, сердимся на своих детей, когда у нас неприятности и неудачи, как в одной комедии, где отец приходит домой расстроенный и начинает придираться к своей жене, та в свою очередь ругает сына за то, что обычно не вызывает ее недовольства, а сын срывает зло на младшей сестре.

5. ЛЮБОВЬ К РЕБЕНКУ ПРИХОДИТ ПОСТЕПЕННО. Многие женщины, довольные и гордые своей беременностью, не испытывают никаких чувств к своим будущим младенцам. Но вот ребенок начинает шевелиться в чреве матери и она осознает, что он действительно живое существо. В конце беременности мать может уже реальнее представить себе будущего ребенка и все, что связано с заботой о нем.

Большинство матерей, сознающихся, что они очень расстроились, узнав о своей беременности, чувствуют огромное облегчение, когда в них просыпается нежность к будущему младенцу еще до того, как он родится.

Но даже когда неопытная мать уже смирилась с беременностью, ей предстоит еще одно испытание. Когда ребенок, наконец, появляется на свет, она ожидает, что сразу почувствует к нему прилив материнской нежности, узнает в нем плоть от плоти своей. Но обычно этого не происходит ни в первый день, ни даже в первую неделю. Это постепенный процесс, который завершится не раньше, чем мать пробудет некоторое время дома наедине со своим ребенком.

Некоторые считают, что по отношению к будущему ребенку несправедливо ждать мальчика или девочку, поскольку ваши ожидания могут не оправдаться. Не следует воспринимать это слишком серьезно. Мы неизбежно представляем себе будущего ребенка либо мальчиком, либо

девочкой. Родители обычно хотят иметь ребенка определенного пола, но если родится ребенок противоположного пола, они все равно очень его любят. Поэтому не чувствуйте себя виновными перед девочкой, если вы очень ждали мальчика.

6. ДРУГИЕ ЧУВСТВА. В первые несколько недель после рождения ребенка большинство женщин излишне тревожатся. Им кажется, что ребенок слишком много плачет, что он серьезно болен. Они расстраиваются из-за каждого пятнышка на тельце ребенка. Если он чихнет, они думают, что он простудился. Они на цыпочках подходят к детской кроватке, чтобы проверить, дышит ли он.

Возможно, излишняя заботливость матерей в этот период - уловка природы, которая таким образом хочет заставить даже самых неопытных и беззаботных матерей со всей серьезностью отнестись к своим новым обязанностям. Особенно полезны эти волнения безответственным натурам. Меньше всего они нужны совестливым родителям, хотя именно они и тревожатся больше всех. К счастью, этот период проходит.

Еще одно настроение матери заслуживает упоминания. Находясь в родильном доме, мать обычно испытывает доверие и благодарность к медицинскому персоналу, обслуживающему ее малыша. Но в какой-то момент она чувствует неопределенную потребность начать самой ухаживать за своим ребенком и в глубине души недовольна, что ей этого не разрешают. Если дома кто-то будет помогать матери в уходе за новорожденным, она может снова испытывать эти противоречивые чувства. Конечно, желание самой ухаживать за своим ребенком естественно, но оно появляется не сразу, так как мать боится, что не справится.

ВАШ РЕБЕНОК

7. НЕ БОЙТЕСЬ. Наслушавшись от друзей и родственников разговоров об уходе за новорожденным, вы можете подумать, что дети рождаются с твердым намерением любыми средствами поработить своих родителей. Ничего подобного! Ребенок рождается, чтобы стать разумным и добрым человеческим существом. Не бойтесь накормить его, если вам кажется, что он действительно голоден. Если он не голоден, он просто откажется есть.

Не бойтесь любить его и наслаждаться им. Каждому ребенку жизненно необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны. Он нуждается в этом не меньше, чем в витаминах и калориях. Именно это научит его любить других людей и наслаждаться жизнью. Ребенок, которому не

хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым.

Не бойтесь выполнять желания своего ребенка, если они кажутся вам разумными и не делают из вас его раба. В первые недели ребенок часто плачет, но на это всегда есть причина: он может быть голоден, у него может болеть животик или он устал, или испугался. Вы не можете спокойно переносить его плач и вам хочется его утешить - это естественное чувство для матери. Может быть, ребенку только всего и нужно, чтобы его подержали на руках, покачали, походили с ним.

Избалованность начинается не с этого и не вдруг, а постепенно, когда мать боится прислушаться к голосу разума или когда она превращается в раба своего ребенка и бессознательно поощряет его к использованию своей власти над ней.

Все родители хотят, чтобы их дети были послушными и приучились к здоровому образу жизни. Но ребенок сам этого хочет. Он сам хочет есть в установленные часы, а позднее - научиться есть аккуратно. Периодичность его стула будет соответствовать особенностям его организма (это может происходить и регулярно, и нерегулярно). А когда он подрастет и начнет многое понимать, вы научите его пользоваться горшком. У него будет свое собственное расписание сна, которое тоже будет установлено его организмом. Свой образ жизни он рано или поздно согласует с образом жизни семьи и для этого потребуется лишь очень небольшое усилие с вашей стороны.

8. ПРИНИМАЙТЕ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ. У каждого ребенка свое неповторимое лицо и столь же неповторимо его развитие. Один ребенок может опередить своих сверстников в физическом развитии и координации движений: он рано начинает садиться, вставать на ножки, ходить, но может поздно заговорить. Даже если он рано начал переворачиваться с боку на бок, стоять и ползать, он может поздно начать ходить. У ребенка, опередившего других в своем физическом развитии, могут поздно появиться зубы и наоборот. Бывает, что ребенок, чье медленное развитие пугало его родителей, окажется впоследствии очень одаренным учеником. А какой-нибудь посредственный ученик, возможно, в свое время начал ходить очень рано.

Я намеренно привожу контрастные примеры, чтобы дать представление о сложных взаимосвязях различных качеств и типов развития при формировании человека.

Один ребенок становится крупным здоровяком с широкой костью и квадратными плечами, а другой всегда будет маленьким и хрупким. Один рождается, чтобы всю жизнь быть толстым. Даже если он худеет во время болезни, то,

выздоровев, быстро набирает прежний вес. И никакие неприятности не уменьшают его аппетита. А другой человек, наоборот, всегда остается худым, даже если он ест самую питательную пищу и никогда не нервничает.

Любите вашего ребенка таким, какой он есть, и забудьте о качествах, которых у него нет. Я даю этот совет из самых практических соображений. Дело в том, что ребенок, которого любят и уважают таким, какой он есть, вырастает человеком, уверенным в своих силах и любящим жизнь. Он всегда сможет наиболее полно использовать свои умственные и физические способности и наилучшим образом воспользоваться возможностями, предоставляемыми ему жизнью. Он никогда не растеряется в самых трудных условиях. Но если родители так и не смогли принять ребенка таким, какой он есть, если они постоянно дают ему почувствовать, что в нем все не так, как надо, то он вырастает человеком , неуверенным в себе, он никогда не может в полной мере воспользоваться заложенными в нем в большей или меньшей мере умом, талантами или физической привлекательностью. Если ребенок страдает умственным или физическим недостатком, то с такими родителями этот недостаток не исправится, а удесятерится к тому времени, когда ребенок станет взрослым.

9. СТРОГОСТЬ ИЛИ МЯГКОСТЬ? Для многих молодых родителей это трудный вопрос. Преобладающее большинство молодых родителей скоро находит ответ на этот вопрос. Но для некоторых это остается неразрешимой проблемой, несмотря на весь накопленный опыт.

Прежде всего я должен пояснить, что на мой взгляд, дело не в строгости или мягкости. Добрые родители, которые не боятся настоять на своем, когда нужно, получают хорошие результаты и при умеренной строгости, и при умеренной мягкости. С другой стороны, строгость, исходящая из грубости, или мягкость, исходящая из застенчивости или беспринципности, могут привести к плохим результатам. Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных прнципов, которые вы ему прививаете.

10. БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ. Если вы предпочитаете строгое воспитание, будьте последовательны в строгости. Умеренная строгость в смысле требования хороших манер, беспрекословного послушания, аккуратности не причинит ребенку вреда, если родители по своей натуре добрые люди и если дети растут счастливыми и общительными. Но строгость вредна, если родители грубы с детьми и постоянно недовольны ими, если они в своих требованиях не делают скидки на возраст и индивидуальные качества ребенка. В таких условиях ребенок вырастет либо малодушным и бесцветным, либо жестким человеком.

Родители, которые предпочитают непринужденность в обращении с ребенком, которые не придают большого значения его манерам (лишь бы он вообще любил людей) и не настаивают на абсолютном послушании и аккуратности, тоже воспитывают общительных и внимательных к окружающим людей, если они не боятся проявить твердость в тех вопросах, которые они считают особо важными.

Когда слишком мягкие родители получают плохие результаты от своего воспитания, то это не потому, что они мало требовали от своих детей (хотя отчасти и поэтому тоже), а потому что они стеснялись или боялись настаивать на своем требовании, или потому, что бессознательно поощряли тиранию своего ребенка.

КОРМЛЕНИЕ

11. ОН ЗНАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ. Ребенок, как и любой человек, обладает инстинктом голода. Если он хронически недоедает, он будет кричать, требуя еще молока. Поверьте ему и посоветуйтесь с доктором. Если он не допил своей обычной порции, не настаивайте.

Считайте, что он просыпается потому, что он голоден, и кричит скорее всего оттого, что хочет есть. Он жадно ловит ротиком сосок (или соску). Сосание - серьезная работа для ребенка. Он может даже вспотеть от усилия. Если вы отнимете соску раньше, чем он насытится, он будет возмущенно кричать. Когда он высосет столько молока, сколько ему нужно, он осоловеет от сытости и снова уснет. Даже во сне он делает сосательные движения, как будто ему снится, что его кормят, и на его лице блаженное выражение. Все это говорит о том, что еда - главная радость в его жизни. Первые представления о жизни он получает от той обстановки, в которой проходит его кормление. Первые представления о людях он получает от человека, который его кормит.

Если мать постоянно настаивает, чтобы ребенок выпил больше молока, чем ему хочется, он будет постепенно терять аппетит. Он постарается избежать этого, засыпая с каждым разом все раньше и раньше, или будет протестовать и упорствовать в своем нежелании есть. Если так будет продолжаться, то его живое, радостное любопытство к жизни будет пропадать; он словно думает про себя: "Жизнь - это борьба. Эти люди не дают мне покоя. Я должен бороться, чтобы защитить себя".

Итак, не заставляйте вашего ребенка есть больше, чем ему хочется. Пусть еда остается для него наслаждением и тогда он будет чувствовать, что вы его друг. Это очень важно для развития его уверенности в своих силах и жиз-

нерадостности, основы которых закладываются на первом году жизни.

12. ЧТО ИМЕЕТСЯ В ВИДУ ПОД СТРОГИМ И ГИБКИМ РЕЖИМОМ. Раньше детей обычно держали на очень строгом режиме питания. Новорожденного весом 3,5 кг кормили строго в 6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00 и 2.00, не раньше и не позже, независимо от того, голоден он или нет. Доктора не имели еще ясного представления о причинах, вызывающих тяжелые желудочные заболевания, которые ежегодно поражали десятки тысяч новорожденных. Считалось, что эти заболевания вызывались не только бактериями, попадающими в молоко (например, на молочных фермах, содержащихся в антисанитарных условиях, или из-за отсутствия холодильников, или при антигигиенических условиях дома), но и нерегулярностью в количестве и времени приема пищи.

Врачи так страшились нерегулярного питания, что пришли в конце концов к его осуждению с психологической точки зрения. Они уверяли матерей, что нерегулярность в питании ведет к избалованности ребенка. Наиболее рьяные защитники строгого режима советовали матерям подходить к ребенку только в точно установленные часы кормления, а в остальное время не обращать на него никакого внимания. Некоторые настаивали, чтобы детей не целовали и не ласкали, так как это якобы может их избаловать.

Большинство детей приспосабливались к строгому режиму, так как они могли выпить достаточное количество молока, чтобы не чувствовать голода в течение следующих 4 часов; так обычно работает пищеварительный тракт новорожденного. Человек быстро привыкает ко всему в любом возрасте. Если нас кормить всегда в точно установленные часы, то именно в эти часы мы и будем чувствовать голод.

Но всегда были дети, которым было очень трудно приспосабливаться к строгому режиму в первые месяцы. Это дети, чьи желудки не могли удержать количество молока, достаточное для 4-часового перерыва, или те, которые засыпали, не успев насытиться, или беспокойные дети, или такие, которых мучили газы. Они отчаянно кричали по нескольку часов в день, но их матери не смели накормить их или даже взять на руки вне расписания. У бедного ребенка была тяжелая жизнь, но еще тяжелее было его матери, которая слушала плач своего малыша, кусала ногти от отчаяния, всей душой стремилась утешить его, но не смела ослушаться врача, уверявшего, что строгий режим - залог здоровья и счастья ребенка.

Нынешним матерям повезло - врачи разрешили им следовать своим естественным стремлениям.

Более того, тяжелые желудочные расстройства стали редкостью благодаря пастеризации молока, его надлежащему хранению и гигиеническому уходу за ребенком. Прошло много лет, прежде чем врачи решились попробовать применить гибкое расписание кормления. Когда было проведено большое количество наблюдений, выяснилось, что нерегулярность в питании не приводила к желудочным расстройствам или к несварению, ни даже к избалованности, как многие опасались. Когда были опубликованы результаты этого эксперимента, многие родители вздохнули с облегчением и перешли на более гибкий режим, что положительно сказалось и на детях, и на родителях.

13. КАК ЭТО СДЕЛАТЬ. Спокойный ребенок, весящий 3,5-4 кг при рождении, обычно выдерживает интервалы в 3,5-4 часа, если у него полный желудок, и обходится вначале шестью или семью кормлениями в сутки. Родители могут иметь в виду приблизительное расписание приемов пищи с интервалом в 4 часа (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00), но они должны быть готовы накормить ребенка раньше, если он явно голоден: на час раньше при обильном искусственном вскармливании и даже на 2 часа раньше при грудном кормлении, если у матери еще не хватает грудного молока.

Если по вашему приблизительному расписанию подошло время кормления, а ребенок еще спит, вы можете его разбудить. Вам не придется заставлять его есть. Ребенок, разбуженный через четыре часа после последнего приема пищи, почувствует голод через несколько минут.

Но предположим, что он проснулся за час до положенного времени. Не нужно кормить его, как только он начнет хныкать. Он еще не уверен, хочет ли он есть. Но если через 10-15 минут он отчаянно кричит от голода, я бы не стал ждать ни минуты. А как же тогда режим? Может быть, он проспит дольше в следующий раз и снова войдет в режим не днем, так ночью. Если он всегда просыпается голодным на час раньше, возможно, он получает недостаточное количество молока для интервала в 4 часа. В таком случае при грудном вскармливании кормите его чаще, даже через два часа, если он явно очень голоден. Более частое опорожнение груди будет стимулировать ее большее наполнение, через несколько дней у вас, возможно, будет достаточно молока и ребенок будет дольше сыт. Если при искусственном вскармливании он выпивает всю порцию и все-таки регулярно просыпается раньше времени, проконсультируйтесь с врачом, не увеличить ли его порцию молока.

14. НОЧНОЕ КОРМЛЕНИЕ. Самое главное правило - не будите ребенка для ночного кормления, пускай он сам вас разбудит, если проголодается. Ребенок, нуждающийся в ночном кормлении, сначала будет просыпаться почти точ-

но в 2 часа ночи. Затем однажды он проснется около 3-3.30 ночи. Покормите его в это время и считайте это ночным кормлением. Утром он, вероятно, проснется в 6-7 часов. В следующую ночь он, возможно, проспит до 4.30 или 5 часов утра. Покормите его, но считайте это утренним шестичасовым кормлением и надейтесь, что в следующий раз он захочет есть около 10 часов. Обычно детям нужно две или три ночи, чтобы отвыкнуть от ночного кормления. Когда же это произойдет, увеличьте его дневную порцию молока, чтобы оставалось прежним общее количество его.

15. ОТРЫГИВАНИЕ. Все дети, когда пьют, заглатывают немного воздуха. Этот воздух собирается в желудке и причиняет беспокойство ребенку. Некоторые дети вынуждены из-за этого прекратить еду, а другие не останавливаются, пока не выпьют все молоко. Есть два основных способа помочь ребенку освободиться от заглатывания воздуха. Выберите тот, который вам удобнее. Первый способ: посадите ребенка на колени, придерживая его спинку и слегка поглаживайте его животик. Второй - держите ребенка на руках так, чтобы его головка лежала у вас на плече, и легонько похлопывайте его по спинке. Положите на плечо салфетку или пеленку на случай, если он срыгнет немного молока. Одни дети отрыгивают воздух легко и быстро, а другие - труднее. Если воздух выходит не сразу, положите ребенка на минуту, а затем поднимите снова - это иногда помогает.

Если ребенок наглотается так много воздуха, что вынужден перестать есть, пусть отрыгнет, а затем продолжайте кормление. В конце каждого кормления необходимо дать ребенку возможность отрыгнуть. Если вы положите его в кроватку до того, как он отрыгнет, то через некоторое время воздух в желудке начнет беспокоить его. У некоторых детей от этого бывают даже боли. С другой стороны, если ваш ребенок плохо отрыгивает воздух, но он его не беспокоит, вы можете подержать его несколько минут в вертикальном положении, а затем положить в кроватку.

Здесь же я хочу упомянуть еще об одном факте, который беспокоит многих матерей. У ребенка, высосавшего полную порцию молока, живот сильно вздувается. Это происходит потому, что количество молока, которое он выпивает за один раз, намного превышает размеры его желудка.

16. МАТЬ ТОЖЕ МОЖЕТ ВЕСТИ НОРМАЛЬНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Некоторые матери не хотят кормить ребенка грудью, боясь, что им придется во многом себе отказывать. Обычно кормящая мать может продолжать питаться так же, как всегда. Не доказано, что если мать ест, например, чернослив, то у ребенка оказывается жидкий стул, или если она ест жареное, то у ребенка может быть несварение

желудка. Изредка действительно бывают дети, н[illegible] через грудное молоко плохо влияют определенн[illegible] пищи, употребляемые матерью: естественно, ес[illegible] чится несколько раз подряд, то матери следует [illegible] из своего меню именно эти продукты. Некоторые [illegible] ва, принятые матерью, проникают в молоко. Если [illegible] ны, и врач прописывает вам лекарство, обязател[illegible] жите ему, что вы кормите грудью.

Когда мать испытывает нервное потрясение, то [illegible] ство грудного молока может уменьшиться. Бывает, что ребенок при этом становится беспокойным.

У некоторых женщин не бывает менструаций, пока они кормят грудью, а у других бывают, регулярно или нерегулярно. Изредка во время менструации у ребенка может быть небольшое расстройство желудка или он может вообще отказаться от грудного молока.

Мать может спокойно время от времени или даже раз в день кормить ребенка из соски, если ей необходимо отсутствовать дольше 4 часов.

17. ДВЕ ВЕЩИ ОБЫЧНО ЕЩЕ БОЛЬШЕ СЕРДЯТ УПРЯМОГО РЕБЕНКА. Первая - это если держать его голову, направляя ее к груди. Ребенок не выносит, когда его голову держат, и будет вырываться. А вторая - сжимать его щеки, чтобы раскрыть рот. Новорожденный обладает инстинктом поворачивать голову в ту сторону, с которой что-то прикоснулось к его щеке. Этот инстинкт помогает ему найти сосок. Когда вы сжимате сразу обе его щеки, вы ставите его в тупик и сердите его.

Когда ребенок снова и снова отказывается взять грудь, это не может не приводить в отчаяние мать. Но она не должна позволять этому своевольному пришельцу портить ей настроение. Найдите в себе силы попытаться еще несколько раз. Скорее всего ребенок наконец поймет, что от него хотят.

18. ИНОГДА ПРИХОДИТСЯ ПРИЛАГАТЬ МНОГО УСИЛИЙ. Бывает, что женщина очень хочет кормить своего ребенка грудью, но у нее ничего не получается. Многие считают, что в наше время жизнь слишком сложна, матери много нервничают, и оттого они оказываются не в состоянии кормить грудью. Нет сомнения, что нервность мешает грудному кормлению, но я не думаю, что большинство женщин слишком нервны. Чаще всего женщины бросают попытки наладить грудное кормление раньше времени.

Необходимо соблюдать три важных условия: 1) не начинать искусственное вскармливание, пока есть надежда наладить кормление грудью; 2) не падать духом слишком рано; 3) как можно чаще отсасывать молоко, когда оно начинает прибывать. Если ребенка начинают кормить искусственно в первые 3-4дня после рождения, то шансы на

успех грудного кормления снижаются. Ребенку легче сосать из бутылки, и поэтому он не будет изо всех сил стараться высасывать молоко из груди. (Иногда в первые дни ребенку дают воды из соски, чтобы избежать обезвоживания. Это не удовлетворит его голода и, следовательно, не помешает грудному кормлению.)

Иногда мать впадает в отчаяние как раз тогда, когда молоко начинает наконец прибывать или день-два спустя, так как ей кажется, что молока недостаточно. Именно в это время и нельзя падать духом. Дайте себе еще одну возможность. Несомненно, есть смысл продолжать попытки, если на 5-й день в каждое кормление ребенку удастся высосать около 30 г молока. В такое время хорошо иметь рядом практичного человека (или медицинскую сестру), который поощрял бы вас и не дал бы вам упасть духом.

В первое время ночные кормления (в 22.00 и 2.00) очень важны для регулярного стимулирования выработки грудного молока. Если молока пока недостаточно и ребенок не может выдержать 3-4-часового интервала, давайте ему грудь чаще, даже каждые 2 часа (обе молочные железы в каждое кормление) при условии, что это не слишком раздражает соски. Частое опорожнение молочной железы стимулирует большую выработку молока. Чем дальше, тем продолжительнее будет ребенок сосать грудь и получать большее количество молока. Конечно, нельзя слишком долго держать ребенка на голодной диете, не подкармливая его из соски, если он кричит от голода в течение многих дней или продолжает терять в весе, или если у него поднимается температура от недостатка жидкости в организме. Нельзя прикладывать ребенка к груди настолько часто, что в сосках появляются трещины или мать не знает ни минуты отдыха и измучена.

Если мать часто посещает врача, он поможет ей определить, как долго можно держать ребенка на недостаточном питании, не прибегая к искусственному; могут ли соски выдержать частое кормление грудью; как часто кормить ребенка. Большую роль играет отношение самой матери к грудному кормлению. Если мать действительно стремится его наладить, то врач сделает все возможное, чтобы ей помочь.

20. ЖИДКОСТЬ В РАЦИОНЕ МАТЕРИ. В такой ответственный период исключительно важно, чтобы мать любыми средствами избегала утомления, почти не занималась домашней работой, забыла о всех своих прочих обязанностях и неприятностях, сократила бы число посетителей до одного-двух близких друзей, хорошо питалась и пила много жидкости. Особенно хорошо выпить что-нибудь за 10-15 минут до кормления.

Незачем насильно пить, если вам не хоче[illegible] другой стороны, иногда молодая мать настольк[illegible] на и занята, что забывает пить, хотя чувствует ж[illegible] может уменьшить количество молока.

21. СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. Если [illegible] недостаточно грудного молока, но она все-таки [illegible] должать кормить сама, давая ребенку дополнит[illegible] кусственное молоко после каждого кормления гр[illegible] это лучше, чем прекратить грудное кормление [illegible] Однако при таком смешанном вскармливании груд[illegible] локо будет скорее всего убывать, а ребенок может [illegible] честь соску и отказаться от груди совсем.

Большинство женщин отказывается от такого сме[illegible] ного кормления, так как это означает двойную работу, приготовление молочной смеси и кормление грудью, т.е необходимость быть связанной расписанием кормлений Самое разумное в таком случае - это сначала попытаться постепенно перевести ребенка целиком на кормление грудью, если у вас все-таки довольно много молока (скажем, половина необходимого ребенку количества). Если же ничего не получится, то лучше перейти на искусственное вскармливание. Ваша совесть будет чиста, так как вы действительно сделали все возможное.

22. ВАЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ВОДУ В ОЧЕНЬ ЖАРКУЮ ПОГОДУ ИЛИ КОГДА У НЕГО ПОВЫШЕНА ТЕМПЕРАТУРА. Как правило, врачи рекомендуют давать воду 2-3 раза в день независимо от указанных обстоятельств, но это не обязательно. Обычно ребенок получает достаточно жидкости с молоком.

Многие дети в возрасте от 2 недель до 1 года отказываются от воды. Если ваш ребенок любит воду, давайте ее один или несколько раз в день в промежутках между кормлениями, если он не спит (но не перед самым кормлением). Пусть он выпьет столько воды, сколько ему хочется (возможно, около 60 г). Но не заставляйте его пить, если он не хочет.

Давайте ребенку только кипяченую воду. Кипятите ее 3 минуты. Если кипяченая вода хранится в холодильнике, то, налив ее в детскую бутылочку, подогрейте ее так же, как вы подогреваете бутылочку с молоком.

23. ПОДСЛАЩЕННАЯ ВОДА. Если ребенок отказывается от простой воды, вы можете дать ему подслащенную воду. Бывает необходимо, чтобы ребенок пил воду. Например, когда его отучают от ночных кормлений или если он пьет мало молока во время болезни или в сильную жару.

На 500 г воды добавляют столовую ложку (без верха) сахара и кипятят в течение 3 минут.

24. НЕ НУЖНО СТЕРИЛИЗОВАТЬ ВСЕ. Необходимо стерилизовать молоко и посуду для молока, так как в мо-

...точной среде бактерии размножаются очень быстро. Мы даем ребенку только кипяченую воду, так как с сырой водой тоже могут попасть вредные бактерии, если водопроводная система несовершенна. Но некоторые матери впадают в крайность и стерилизуют все, что попадет в рот ребенка. В этом нет необходимости. Не нужно стерилизовать тарелки, чашки и ложки, поскольку бактериям негде размножаться на чистой сухой поверхности посуды. Разумно вымыть апельсин, прежде чем его разрезать. Но не нужно мыть нож, которым вы разрезаете апельсин. Бактерии не успеют размножиться в соке, который ребенок выпьет через 10 минут после приготовления.

Купив игрушки, соски-пустышки или резиновые кольца для зубов, вымойте их водой и мылом. Но нет смысла часто мыть их и в дальнейшем (разве что они упадут на пол), так как на них будут только те бактерии, к которым ребенок давно привык.

25. ДО ИЛИ ПОСЛЕ МОЛОКА? Большинство детей никогда не пробовавших твердой пищи, отказываются от нее, ожидая молока, как обычно. Поэтому первое время начинайте с молока, а через месяц или два попробуйте давать твердую пищу в начале или середине кормления, когда ребенок поймет, что твердая пища так же утоляет голод, как и молоко.

26. КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ ЛОЖКА. Обычная чайная ложка слишком велика для рта маленького ребенка. И многие виды ложек слишком глубокие, так что ребенку трудно снимать с них пищу. Лучше кормить ребенка кофейной ложечкой с более плоским дном. Некоторые матери пользуются деревянными палочками (такими же, какие врачи используют при осмотре горла ребенка).

27. ДАЙТЕ ЕМУ ВРЕМЯ ПОЛЮБИТЬ КАШИ. Обычно врачи рекомендуют начинать с 1 чайной ложки каши, постепенно увеличивая ее количество до 2-3 столовых ложек, если каши нравятся ребенку и не вызывают расстройства желудка. Пусть в течение нескольких дней он только пробует кашу. Увеличивайте порцию в том случае, если каша нравится ребенку. Не торопитесь!

Это уморительное зрелище, когда ребенок впервые пробует твердую пищу. На его лице недоумение и отвращение. Он морщит носик и лобик. Не осуждайте его за это. В конце концов это действительно совсем новые для него вкус и консистенция. К тому же он еще не привык к ложке. Когда ребенок сосет грудь, молоко автоматически попадает в нужное место. Но вначале он не знает, что делать с твердой пищей, когда она попадает в его рот. Он не сразу научится захватывать гущу передней частью языка и продвигать ее в горло. Вначале ребенок делает языком сосательное движение, и большая часть каши оказывается на

подбородке. Вам придется предпринимать все новые и новые попытки, но не отчаивайтесь, - немного каши все таки попадет в его желудок. А со временем он научится есть твердую пищу. Только будьте терпеливы.

Не важно, в какое именно кормление вы дадите ему кашу. Но не давайте ее в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно кашу предлагают в 10-часовое утреннее кормление или в 6-часовое вечернее. Вначале готовьте кашу очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее, и она не покажется ему слишком странной. Кроме того, дети обычно не любят клейкую пищу. Если вы вскармливаете ребенка искусственно, то вы можете использовать часть его дневной порции молока для приготовления каши. Но, как правило, дети предпочитают выпивать свою обычную порцию молока помимо каши.

28. ПИЩА, КОТОРУЮ МОЖНО ЕСТЬ ДЕРЖА В РУКЕ. К 6-7 месяцам ребенок в состоянии удержать пищу в руке. В этом возрасте ему хочется жевать. Кроме того, это хорошая подготовка для самостоятельной еды впоследствии, около года. Если ребенку никогда не позволяли есть руками, то у него вряд ли будет желание есть ложкой.

Обычно вначале детям дают корку сухого хлеба, сухарь или печенье. Ребенок жует деснами и сосет (возможно, его десны зудят из-за роста зубов, тогда кусание тем более доставит ему удовольствие). Постепенно хлеб растворяется в его слюне и часть попадает в рот, так что ребенок чувствует, что чего-то достигает. Конечно, большая часть хлеба попадет на лицо, на волосы, на мебель и на одежду.

После 9 месяцев пищу ребенку вы уже будете разминать вилкой, а не протирать. Оставьте несколько кусочков целыми (например, морковку, стручок фасоли). Ребенок будет брать руками эти кусочки и жевать их. Он также может жевать ломтики сырого яблока или груши.

Обычно первые зубы появляются около 7 месяцев, а к году у ребенка может быть от 4 до 6 острых передних зубов. Но пока у него не появятся коренные зубы, не ждите, что он будет эффективно жевать.

29. ПИТАНИЕ РЕБЕНКА К КОНЦУ ГОДА. Возможно, вы окончательно запутались в разных видах еды. Поэтому я привожу список продуктов, которые ваш ребенок, вероятно, будет есть к концу года.

Завтрак: каша, яйцо (всмятку целиком), хлеб, молоко.

Обед: овощи (зеленые или желтые кусочками), картофель (или макароны и т.п.), мясо или рыба, фрукты, молоко.

Ужин: каша, фрукты, молоко. Ежедневно даются фруктовые соки либо между кормлениями, либо за завтраком.

Хлеб (желательно черный или серый) дается во время еды или между кормлениями: можно намазать его тонким

слоем масла или маргарина. Иногда вместо фруктов можно дать простой пудинг. Яблоки и груши дают сырыми, в виде пюре. Бананы также дают в сыром виде. Остальные фрукты необходимо варить в небольшом количестве воды.

Другими словами, годовалый ребенок ест почти все то же, что и взрослый.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ

30. КУПАТЬ НАДО ПЕРЕД КОРМЛЕНИЕМ. Обычно матери находят для себя удобным купать ребенка перед 10-часовым вечерним кормлением. Однако можно купать перед любым кормлением (но не после него, так как после кормления ребенок обычно засыпает). Многие отцы с удовольствием купают своих детей перед 6-часовым или 10-часовым кормлением. Когда ребенок станет старше и будет ложиться спать не сразу после ужина, то можно будет купать его перед сном. Чтобы ребенок не чувствовал голода, пока его купают, давайте ему перед кормлением сок. Купать ребенка нужно в теплом помещении, например, в кухне.

31. ОБМЫВАНИЯ. Согласно давно установившемуся обычаю, ребенка купают или обмывают целиком каждый день. Однако особой необходимости в таком частом купании нет. В прохладную погоду достаточно купать ребенка один или два раза в неделю при условии, что лицо и нижняя часть туловища содержатся в чистоте, т.е. обмываются в те дни, когда ребенка не купают. Многие неопытные матери вначале боятся купать ребенка. Ребенок кажется им таким беспомощным. Кроме того, он скользкий, особенно, когда намылен. Ребенку также неудобно и страшновато в ванночке, так как его трудно поддерживать, пока он такой маленький. Поэтому в первые несколько недель или даже месяцев вы можете обмывать его, пока и вы, и ребенок не почувствуете себя увереннее. Некоторые матери предпочитают обмывать ребенка, пока он не начнет сидеть, после чего они начинают купать его в ванночке. Обычно, пока у новорожденного не зажил пупок, его не купают. Обмывают ребенка либо на столе, либо держа его на коленях. Если вы моете его на столе, подстелите клеенку, а под клеенку подложите что-нибудь мягкое (большую подушку, сложенное одеяло и т.п.), чтобы маленький ребенок не перекатывался по столу, это может его испугать. Вымойте головку и лицо ватой или мягкой тряпочкой и чистой водой. С мылом головку моют один или два раза в неделю. Тельце слегка мылят рукой, тряпочкой или ватой. Затем минимум дважды обтирают его ватой или тряпочкой, намоченной в воде, обращая особое внимание на кожные складки.

32. КУПАНИЕ В ВАННОЧКЕ. Прежде чем начать купание, убедитесь, что вы приготовили все необходимое. Если вы забудете полотенце, вам придется идти за ним с мокрым ребенком на руках.

Не забудьте снять часы. Наденьте передник, чтобы не замочить платье. Приготовьте следующие предметы: мыло (любое нещелочное), тряпочку (или вату), полотенце, вату, чтобы чистить нос и уши ребенка, если есть необходимость, масло или пудру, если вы ими пользуетесь, распашонки, пеленки.

Купать ребенка можно в эмалированном тазу или в ванночке. Можно купать и в обычной большой ванне, но матери трудно так низко наклоняться. Для удобства можно поставить ванночку на стол, около которого вы будете сидеть, или на что-нибудь другое (выше стола), около чего вы будете стоять. Температура воды должна быть приблизительно такая же, как температура тела (32-38). Вначале, пока вы не научитесь хорошо поддерживать ребенка в воде, наливайте в ванночку совсем немного воды. Если вы пользуетесь металлической ванночкой, постелите на дно пеленку, чтобы дно не было скользким. Сначала вымойте ребенку лицо ваткой без мыла, потом вымойте головку. Дважды смойте мыло мокрой ватой. Вата не должна быть слишком мокрой, чтобы мыльная вода не попала в глаза. Затем намыльте тельце ребенка рукой.

Вытирайте ребенка мягким полотенцем, но не трите, а промокайте. Если вы купаете его, пока пупок еще не зажил, то после купания тщательно вытирайте пупок стерильной ватой.

Большинство детей через несколько недель начинают получать огромное удовольствие от купания. Не торопите ребенка и наслаждайтесь, купая его, как и он наслаждается купанием.

33. УШИ, НОС, ГЛАЗА, РОТ, НОГТИ. Мойте только ушные раковины, но не слуховой проход. Сера образуется и скапливается в ушном канале, чтобы защищать и очищать его. Ушной канал покрыт крошечными, почти невидимыми волосками, которые медленно передвигают серу и скопившуюся грязь к выходу.

Глаза промывают слезами, которые образуются постоянно, а не только тогда, когда ребенок плачет. Поэтому здоровые глаза не нуждаются в промывании.

Как правило, рот тоже не нуждается в уходе.

Ногти новорожденного нужно обрезать, когда он спит. Удобнее пользоваться щипчиками для ногтей, а не ножницами.

Нос снабжен превосходной системой самоочищения. Крошечные волоски в носу двигают слизь и грязь к выходу, где они скапливаются на длинных волосках почти у выхода.

что вызывает щекочущее ощущение в носу, и ребенок либо чихает, либо трет нос, освобождая его от скопившейся слизи и грязи.

Вытирая ребенка после купания, почистите его нос скатанной жгутиком влажной ваткой. Делайте это быстро.

34. МАСЛО И ПУДРА (ПРИСЫПКА). Многим матерям нравится пользоваться пудрой или маслом после купания. Но в действительности в этом нет необходимости (если бы такая необходимость была, то природа позаботилась бы об этом). Пудра помогает, если у ребенка чувствительная кожа, которая легко раздражается. Посыпьте немного пудры на руку, а затем тонким слоем нанесите ее на кожу ребенка, легко поглаживая его тельце. Можно пользоваться любой детской пудрой или даже простым тальком.

Если у ребенка сухая кожа, лучше пользоваться маслом.

35. КАК ОДЕВАТЬ РЕБЕНКА ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ. Это очень трудный вопрос для врача. Я могу дать лишь очень приблизительный совет. Ребенок, весящий меньше 2,5 кг, должен обогреваться извне (или даже содержаться в инкубаторе), так как он еще не может сам управлять температурой своего тела. Ребенок, весящий от 2,5 до 4 кг, не нуждается в дополнительном обогревании. Он будет прекрасно себя чувствовать при комнатной температуре (20-22°) под одним-двумя легкими шерстяными одеялами, одетый в хлопчатобумажное белье.

К тому времени, когда вес ребенка достигнет 4 кг, его организм научится лучше регулировать температуру тела. Кроме того, под кожей образуется жировой слой, который поможет ему сохранять тепло. Теперь во время сна ребенка в его комнате в прохладную погоду может быть около 16°.

Нет необходимости снижать температуру в комнате ниже 16°. При этой температуре ребенка надо укрыть теплее.

В комнате для игры и еды может быть 20-22°. Такая температура подходит как для новорожденных, весящих свыше 2,5 кг, так и для более старших детей и взрослых. При этой температуре ребенка можно укрыть легким одеялом, а пока он маленький, надевайте ему легкую кофточку поверх распашонки. Матери в большинстве случаев слишком кутают детей, что очень вредно. Если ребенок всегда слишком тепло одет, его тело теряет способность приспосабливаться к изменениям температуры. Такой ребенок скорее простудится. Поэтому лучше надеть меньше, чем излишне много. Наблюдайте за ребенком. Когда ему становится холодно, его щеки теряют краску, и он может даже заплакать от холода. Цвет лица - самый точный способ

узнать, холодно ли ребенку. Не смотрите, что у [illegible] ные пальцы. Лучше пощупайте шею или ноги [illegible]

Надевая ребенку свитер или рубашку, [illegible] помните, что голова его не круглая, как шар, а [illegible] Поэтому сначала соберите руками свитер и [illegible] вайте его на голову с затылка вперед. А когда вы [illegible] свитер, сначала выньте ручки ребенка из рукавов, [illegible] стяните свитер прежде всего с лица, в то время [illegible] воположная сторона отверстия держится за [illegible] Потом снимите свитер совсем.

36. КОГДА И СКОЛЬКО НАДО ГУЛЯТЬ С РЕБЕНКОМ. Новорожденному, весящему 4,5 кг и больше, полезно бывать на свежем воздухе по 2-3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16° и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 10,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше всего гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым утренним и 2-часовым дневным кормлением). Если вы живете за городом и у вас есть свой дворик, то, когда позволяет погода, вы можете выставлять ребенка на улицу на более длительное время. Пусть его лицо будет некоторое время на солнце, если это не доставляет ему беспокойства.

По мере того как ребенок вырастает, увеличиваются периоды его бодрствования и человеческое общество становится ему все нужнее. Поэтому старайтесь не оставлять его одного больше чем на час, если он не спит. Даже когда ребенок развлекается сам, около него должны быть люди.

Если вы живете в городе, вам придется возить ребенка в коляске по улице. Теплое белье, брюки и шерстяные чулки очень скрасят родителям эти часы. Если вы любите бывать на воздухе, и время вам позволяет, то чем дольше вы будете гулять с малышом, тем лучше.

Летом в жаркую погоду, если в вашей квартире стало очень душно, старайтесь найти прохладное место во дворе. Чем дольше там пробудет ребенок во время сна, тем лучше. Если в вашей квартире прохладно, а на улице жарко, все-таки вывозите ребенка на воздух хотя бы часа на два: на час с утра и на час во второй половине дня.

Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, вам, очевидно, придется изменить часы прогулок. Но правило остается прежним: выводите ребенка гулять минимум на 2-3 часа в день.

Чем старше становится ребенок, тем больше растет его интерес к окружающему. Если после обеда вы выходите с ним гулять, то он может уже не заснуть, как раньше. Поэ-

тому после обеда вам придется положить его спать в комнате. В этом случае у вас останется мало времени для прогулки во второй половине дня, особенно зимой. Можно гулять с ребенком утром 1-2 часа и во второй половине дня еще час. Часы утренней прогулки зависят от часов его утреннего сна. Некоторые дети во второй половине первого года засыпают почти сразу после завтрака, а другие - позже, часов в 11 утра. Если ваш ребенок не может спать в коляске во время прогулки, то для сна вам придется укладывать его в кровать, а гулять с ним в оставшееся время.

37. СКОЛЬКО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН СПАТЬ. Матери часто задают этот вопрос. Ответ может дать только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, а другому - совсем мало. Если ребенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладном помещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало и совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.

Чем старше становится ребенок, тем все меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4-5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем скорее всего только 2 раза. А между годом и полутора годами он перейдет на одноразовый дневной сон. Только в младенчестве можно быть уверенным, что ребенок спит столько, сколько хочет. В 2 года ребенок - сложное человеческое существо. Он может спать меньше, чем требует его организм, из-за возбуждения, беспокойства и по другим причинам.

ТРУДНОСТИ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

38. ЧТО ЭТО ОЗНАЧАЕТ? Если это ваш первый ребенок, то этот вопрос будет вас особенно волновать. Ребенок растет, и вы становитесь опытнее. Вы уже можете узнать по характеру плача, что нужно ребенку, да и у него самого становится все меньше причин для плача.

Когда ребенок плачет, вы думаете про себя: "Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он мокрый? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?" Родители забывают о самой главной причине плача - усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

Однако плач ребенка не всегда [illegible] занными причинами. После 2 недел[illegible] (особенно первенцев) появляются [illegible] плача, которые можно назвать как угодно [illegible] очень трудно. Если ребенок регулярно [illegible] же время во второй половине дня или вечером [illegible] рим, что у ребенка колики (если у него [illegible] живот пучит) или период раздражительного [illegible] не пучит). Если ребенок плачет и днем, и [illegible] вздыхаем и говорим, что он беспокойный ребенок. [illegible] отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и постепенно исправляется обычно к 3 месяцам. Возможно, все эти типы поведения - вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Главное, помните, что постоянный плач в первые недели после рождения - явление временное и не означает, что ребенок болен.

39. ГОЛОД? Кормите ли вы ребенка по относительно строгому расписанию или "по требованию", скоро вы будете знать, в какое время он особенно голоден, а в какое время он просто рано просыпается. Если в предыдущее кормление ребенок выпил совсем немного молока и проснулся на 2 часа раньше положенного времени, то, возможно, он плачет от голода. Но не обязательно. Часто ребенок выпивает гораздо меньше молока, чем обычно, и спит все 4 часа до следующего кормления.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача - голод. (Если он проснется с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина - газы.) Если он проснулся через 2,5-3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.

Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, то ли у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции коровьего молока. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней про-

сыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое опорожнение груди стимулирует большую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшиться из-за усталости или беспокойства матери.

Мне бы хотелось суммировать сказанное выше следующим образом. Если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше, и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже менее 2 часов, а в предыдущее кормление ребенок выпил совсем мало молока, покормите его. Если он уснет удовлетворенный, значит вы угадали его желание. Если он заплакал меньше, чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15-20, если вы можете это выдержать. Попробуйте успокоить его соской-пустышкой. Это не принесет ему вреда. (Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.)

40. НЕ ПЛАЧЕТ ЛИ РЕБЕНОК ОТ ТОГО, ЧТО ОН МОКРЫЙ ИЛИ ГРЯЗНЫЙ? Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечает этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

41. УСТАЛ? Если ребенок слишком долго бодрствует, или если он долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или если родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело.

Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает, и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15-30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно

приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются быстрее, когда их тихонько качают в коляске или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

42. МОЖНО ЛИ ИЗБАЛОВАТЬ РЕБЕНКА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ? Этот вопрос обсуждается в первые же несколько недель, когда ребенок плачет между кормлениями вместо того, чтобы спокойно спать. Когда берешь его на руки и ходишь с ним по комнате, он перестает плакать, по крайней мере, на время. Но как только его кладут обратно, все начинается сначала. Я думаю, в первые 2 месяца можно совершенно не волноваться относительно избалованности. По всей видимости, такой ребенок плохо себя чувствует или нервно возбужден. Когда вы берете его на руки, это его отвлекает, а движение успокаивает. Кроме того, тепло вашего тела и давление на животик тоже помогают ему. Даже если впоследствии вы решите, что немного избаловали его, то в возрасте 4-5 месяцев вам не трудно будет перевоспитать его в несколько дней.

43. О РОДИТЕЛЯХ, КОТОРЫЕ СЛИШКОМ МНОГО РАЗВЛЕКАЮТ СВОЕГО РЕБЕНКА. Нередко мать или отец, или бабушка так обожают малыша, что занимаются им почти все время, которое он не спит: носят его на руках, трясут на колене, танцуют с ним, смешат его, играют с ним в ладушки и т.д. (все родители точно так же играли со своим ребенком, но в меру). Постепенно ребенок совершенно отвыкает развлекаться самостоятельно. Ему скучно и одиноко, когда его оставляют одного, и он плачет, чтобы к нему пришли. То, что вначале было для матери одним удовольствием, теперь становится тяжелой обузой.

44. РЕБЕНОК, ПРОСЫПАЮЩИЙСЯ КАЖДУЮ НОЧЬ. Такой ребенок охотно ложится в постель и сразу же засыпает, но регулярно просыпается среди ночи. Иногда эта привычка появляется во время сильной простуды или ушного заболевания, когда он действительно просыпается от боли. Но в последующие ночи родители продолжают вскакивать и бежать к ребенку, как только он захнычет, хотя заболевание уже проходит. Иногда привычка просыпаться ночью возникает в болезненный период роста зубов. Все маленькие дети, так же как и взрослые, наполовину просыпаются несколько раз за ночь, чтобы переменить положение. Если к ребенку подходят и берут его на руки, когда он просыпается, он научится заставлять себя просыпаться окончательно, чтобы немного поразвлечься ночью.

Если родители не могут положить конец этой вредной привычке, то ребенок научится просыпаться уже не один, а несколько раз за ночь и бодрствовать все дольше и дольше. Он потребует от вас не только вашего присутствия, но и ношения на руках и будет сердито возражать, как только вы попытаетесь положить его обратно в кровать. Я слышал, что некоторым родителям приходилось таким образом носить ребенка по 3-4 часа каждую ночь. Такое положение раздражает и изматывает и ребенка, и родителей.

В большинстве случаев излечиться от этой привычки очень просто. Ребенок должен привыкнуть к тому, что криком среди ночи он ничего не добьется. Пусть он плачет, - не подходите к нему вообще. В первую ночь он может проплакать 20-30 минут (хотя вам это время покажется вечностью), в следующую ночь он проплачет минут десять, а третью, возможно, вообще не будет просыпаться.

Здесь необходимо сделать одну существенную оговорку. Ребенок не должен видеть родителей, когда он проснется ночью. Если он их видит, то как бы родители ни притворялись, что они спят, ребенок будет плакать все сильнее и сердиться все больше, и это может тянуться бесконечно. Очень важно, чтобы ребенок спал в другой комнате хотя бы в течение нескольких дней, пока он не отучится от своей привычки. Если это абсолютно невозможно, то отгородите его кровать ширмой или занавеской.

45. СОСАНИЕ ПАЛЬЦА - НЕЛЕГКАЯ ПРОБЛЕМА. Относительно нее существует много противоречивых мнений. Я расскажу вкратце, что известно об этой проблеме и как ее избежать. Раньше считалось, что сосание пальца - просто плохая привычка. Когда ребенок начинал сосать палец, мать старалась отучить его от этого, пока сосание не стало "привычкой". Теперь мы знаем, что эта привычка совсем другого рода, по крайней мере вначале. Главная причина сосания пальца - это неудовлетворенный инстинкт сосания. Доктор Давид Леви указывает, что дети, которых кормят через каждые 3 часа, сосут палец меньше, чем те, которых кормят через 4 часа. Дети, которые успевают высосать необходимое количество молока за 10 минут (если соска старая и мягкая), будут сосать палец больше, чем те, которым приходится сосать 20 минут, чтобы насытиться. Доктор Леви кормил маленьких щенков из пипетки, так что у них не было возможности сосать. Щенки вели себя так же, как и дети, которые не могли удовлетворить свой инстинкт сосания: щенки сосали свои лапы и лапы своих братьев и сестер так интенсивно, что с них слезала шерсть.

Если ваш ребенок начинает сосать палец или руку, лучше не останавливать его немедленно, а дать ему возможность дольше сосать грудь, соску или пустышку. Сле-

дует учитывать количество и продолжительность ... ний.

46. КАК ОТУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТ СОСКИ-ПУСТЫШКИ. Многие матери утверждают, что между 3-м и 6-м месяцем у ребенка меньше потребность сосать пустышку. Некоторые новорожденные выплевывают соску и отказываются брать ее в рот. В этом случае ребенок без труда откажется от соски навсегда. Если ваш ребенок постепенно теряет интерес к пустышке между 3-м и 6-м месяцем, воспользуйтесь этим и постарайтесь избавиться от соски. Я не хочу сказать, что вы должны выбросить соску в первый же день, когда ребенок начинает сосать ее меньше. Его потребность сосать не может сократиться так резко. Но, следуя пожеланиям ребенка, начинайте постепенно отучать его. Сначала перестаньте давать пустышку в одно время дня, когда ребенок проявляет к ней наименьший интерес, потом в другое. Но когда ребенку не по себе, и он с беспокойством ищет ротиком соску, не бойтесь дать ему ее на день или два. С другой стороны, если вы будете слишком нерешительны, то вы упустите возможность воспользоваться его готовностью отказаться от соски. Хотя большинство детей проявляет первые признаки готовности отказаться от соски между 3-м и 5-м месяцем, некоторым соска нужна до конца года, а другие отказываются от нее только на втором году жизни. Очень редко встречаются дети, которые не хотят расставаться с соской и после 2 лет. Должны ли вы в этом случае заставить ребенка бросить соску? Я думаю, было бы неразумно забирать ее силой или не давать ее, или сделать вид, что ее потеряли, когда ребенок умоляет дать ему соску. Я бы не стал сердиться на ребенка или дразнить его по этому поводу. Другими словами, ребенку нужно помочь "перерасти" эту привычку, но было бы ошибкой просто забрать у него соску и заставить его страдать.

47. МЕТОДЫ ПРИУЧЕНИЯ К ГОРШКУ СО ВТОРОЙ ПОЛОВИНЫ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ. Если у ребенка регулярный стул, родители обычно начинают сажать его на горшок между 7-м и 12-м месяцем. Это разумный метод для тех родителей, которые стремятся научить ребенка проситься на горшок как можно раньше. В этом возрасте ребенок умеет хорошо сидеть и в состоянии частично управлять нижней частью своего туловища. Если стул у ребенка бывает каждый день через 10 минут после завтрака, то успех достигается быстро и без особых усилий. В этом случае ребенку не приходится сидеть на горшке слишком долго, на что у детей редко хватает терпения. Конечно, это только самая первая стадия обучения, так как до года ребенок еще плохо понимает, что от него требуется. Он просто привыкает сидеть на горшке и ассоциирует с ним

ощущения, вызываемые испражнением. Вы скажете, что это подготовит его к дальнейшему обучению. Но следующий стул во второй половине дня вряд ли бывает в одно и то же время, следовательно, его "ловить" не стоит.

Если же и первый стул ребенка нерегулярный, то неразумно пытаться его "поймать" в этом возрасте. Вам пришлось бы сажать ребенка на горшок слишком часто и на слишком продолжительное время, что сделает ребенка нетерпеливым и упрямым.

48. МЕТОД ТЕРПЕНИЯ. Многие родители предпочитают ждать до второй половины года и поощрять ребенка проситься на горшок, произнося либо слово, либо звук, понятный матери. Мне кажется, что это самый подходящий возраст для приучения ребенка к горшку. От родителей не потребуется слишком много усилий; ребенок берет инициативу на себя и сам проявляет интерес к горшку. Некоторые дети в этом возрасте настолько явственно чувствуют полноту прямой кишки и мочевого пузыря, что начинают проситься на горшок без всяких напоминаний и уговоров.

Если ребенку неприятны или даже отвратительны грязные штанишки, мать может объяснить ему, что если он попросится на горшок, то его штанишки останутся сухими и чистыми так же, как и у взрослых.

В случае, если ребенок не высказывает ни интереса, ни отвращения к грязным штанишкам в конце второго года, мать может оставить его без штанишек (но в комнате, где нет ковра), чтобы он понял, что собственно, происходит. Тогда мать может предложить ему в следующий раз попроситься на горшок.

Поощрять ребенка проситься на горшок следует постепенно и ласково (не делайте это слишком энергично). Обычно проходит несколько недель, прежде чем ребенок поймет, что от него хотят. Сначала он сможет сообщить матери после того, как испачкает штанишки. Это уже значительный прогресс, хотя родители так не считают. Надо ребенка похвалить и попросить его в следующий раз опять сказать, чтобы вовремя посадить его на горшок и чтобы не нужно было менять штанишки.

Мать должна во что бы то ни стало сохранять спокойствие и оптимизм по отношению к "завтра". Она может рассказать ребенку, что и она, и папа, и братья, и сестры, и друзья, и знакомые пользуются туалетом, что он взрослеет с каждым днем, что приятно ходить в сухих и чистых штанишках. Я не хочу сказать, что нужно каждый день повторять эту проповедь от начала до конца, нужно лишь время от времени напоминать об этом. Все это требует огромного терпения. В некоторые дни мать охватит раздражение из-за отсутствия видимого прогресса. Если вы убедитесь, что ваши усилия тщетны, оставьте их на не-

сколько дней или недель. Избегайте раздражения и огорчения. Старайтесь не стыдить и не наказывать ребенка за грязные штанишки. Помните, что если метод поощрения не помогает, то наказание только ухудшит дело.

49. ЧЕГО СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК УПОРНО ОТКАЗЫВАЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОРШКОМ. Хотя матери трудно сохранять терпение и не сердиться на ребенка, который никак не поддается уговорам ходить на горшок, она должна знать, как себя вести, чтобы не усугубить положения. Если мать будет заставлять сидеть на горшке все чаще и дольше, несмотря на его категорический отказ что-либо сделать в горшок, это только усилит его упорство. Гнев родителей, если он не помогает сразу же, только заставляет ребенка чувствовать себя виноватым, но не исправляет его. Если вы будете постоянно стыдить ребенка за его поступки или прививать ему чувство отвращения, то вы все равно почти ничего не добьетесь. Но таким путем вы в конце концов сделаете из него излишне суетливого человека, который боится наслаждаться жизнью или начинать что-либо новое, который сразу падает духом, если что-то не ладится.

КАК С НИМ СПРАВЛЯТЬСЯ

50. РЕБЕНОК ЛЕГКО ОТВЛЕКАЕТСЯ - ЭТО ОЧЕНЬ УДОБНО. Годовалый ребенок стремится познать весь мир сразу, и ему все равно, с чего начинать. Даже если он совершенно поглощен ключами, он их бросит, как только вы дадите ему взбивалку для яиц. Мудрые родители используют способность ребенка быстро отвлекаться, чтобы его направлять.

51. КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ОБСТАНОВКУ ДЛЯ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ХОДИТ. Когда говоришь матери, что ее ребенок вырос из манежа и что его нужно спустить на пол, мать часто говорит с расстроенным видом: "Но ведь он может поранить себя, во всяком случае он перевернет вверх дном весь дом". Рано или поздно его придется спустить на пол, если не в 10 месяцев, то по крайней мере в 15, когда он начнет ходить. А в 15 месяцев вам так же трудно будет справиться с ребенком и уследить за ним, как и в 10. В каком бы возрасте вы ни предоставили ему свободу, вам придется произвести кое-какие изменения в доме. Поэтому лучше уже сделать это, когда пришло время.

Как же уберечь годовалого ребенка от несчастных случаев или хотя бы как уберечь мебель и другие вещи от ребенка? Во-первых, необходимо организовать обстановку так, чтобы ему можно было играть с большинством вещей, до которых он может добраться. Тогда запретными

станут только четверть вещей в квартире. Но если вы попытаетесь запретить ребенку трогать три четверти всех вещей, то вы доведете и себя, и его до истерики. Если ему есть чем заняться, он не будет очень беспокоиться по поводу вещей, которые ему нельзя трогать. Практически вам придется убрать разбивающиеся пепельницы, вазы и различные украшения с низких столов, а вместо них положить старые журналы. Поставьте книги на книжной полке так тесно, чтобы он не мог их вытащить. В кухне на нижних полках поставьте кастрюли и сковородки, а фарфоровую посуду и продукты - на верхние полки, чтобы ребенок не мог их достать. Одна мать заполнила нижние ящики письменного стола старой одеждой, игрушками и другими интересными предметами, чтобы ребенок исследовал содержимое этих ящиков в свое удовольствие, вытаскивал все и клал обратно.

52. ВНАЧАЛЕ МАЛО СКАЗАТЬ:"НЕЛЬЗЯ!" Одним словом "нельзя" вы ребенка не остановите, по крайней мере, вначале. Даже потом это будет зависеть от тона вашего голоса, от того, насколько часто вы повторяете это слово, и от того, действительно ли вы запрещаете или говорите "нельзя" лишь по привычке. Нельзя полагаться только на это слово до тех пор, пока ребенок на собственном опыте не узнает, что оно означает и какова будет ваша реакция, если он не послушается. Не кричите ему "Нельзя!" предупреждающим тоном из соседней комнаты. Это ставит его перед выбором. Он как будто думает про себя: "Или я сдамся и буду трусом, или я буду взрослым и сделаю, как я хочу". Помните, что натура ребенка побуждает его все испытывать и противоречит приказаниям.

Вероятно, он будет продолжать делать по-своему, искоса наблюдая, рассердитесь вы или нет. Гораздо разумнее, как только ребенок попытается сделать что-либо недозволенное, быстро подойти к нему и оттащить в другую часть комнаты. Таким образом вы скажете :"Нельзя!" и немедленно продемонстрируете, что это означает. Сразу же дайте ребенку журнал, пустую коробку из-под конфет или любой безопасный и интересный предмет. Нет смысла совать ему старую погремушку, которая ему давно уже надоела.

Но предположим, через несколько минут ребенок снова берется за свое. Опять сразу же отвлеките его внимание. Делайте это уверенно и весело. Посидите с ним минутку-другую, покажите ему, как можно играть с новой игрушкой. Если нужно, уберите то, что он пытается взять, вопреки вашему запрещению, или уведите его из комнаты. Таким образом вы тактично, но твердо дадите ему понять: вы абсолютно убеждены, что с этим предметом играть нельзя

Не прибегайте к спорам, ультиматумам, грозным взглядам и не сердитесь. Этим вы вряд ли достигнете цели и только усилите упрямство ребенка.

Если ваш ребенок приближается к горячей плите, вы не будете сидеть спокойно и издалека кричать ему :"Нельзя!". Вы, разумеется, вскочите и оттащите его. Это естественный способ остановить ребенка, если вы действительно хотите его остановить, а не просто проявляете характер.

53. ЕСЛИ РЕБЕНОК ИГРАЕТ ЗА СТОЛОМ. Это может превратиться в проблему даже до года. Происходит это потому, что ребенок уже не так голоден, как раньше. Ему больше нравится карабкаться, играть с ложкой или с едой, переворачивать чашку, бросать вещи на пол. Я видел, как одного маленького мальчика кормили в то время как он забрался с ногами на стул, отвернувшись от мамы. Или в другой раз он ходил по комнате, а за ним ходила его многострадальная мать с тарелкой и ложкой.

Игра за столом означает, что ребенок вырос и его мать больше беспокоится о его питании, чем он сам. Все это очень неприятно, раздражает вас и в конечном счете может привести к потере аппетита у ребенка. Не допускайте этого. Вы, наверное, заметили, что ребенок начинает играть за едой, когда он частично или полностью утолил свой голод, а не тогда, когда он еще очень хочет есть. Поэтому, если он перестает обращать внимание на еду, стоящую перед ним, считайте, что он съел достаточно, спустите на пол и уберите тарелку.

Вы правы, когда тверды, но не нужно сердиться. Если ребенок немедленно начинает хныкать, чтобы его еду не убирали, как будто он хочет сказать: "Вы меня не поняли, я еще не наелся", дайте ему еще одну возможность. Но если он не сожалеет, что еду убрали, не пытайтесь накормить его немного позже. Если он слишком проголодался до следующего кормления, накормите его пораньше. Если вы всегда будете убирать еду, как только ребенок потеряет интерес к ней, он будет внимательнее к своей еде и не начнет играть с ней раньше, чем насытится.

Но здесь нужно оговориться. Годовалый ребенок получает огромное удовольствие, запуская руку в овощное пюре или размазывая кашу. Он может одновременно охотно кушать. Я бы не рекомендовал запрещать ему экспериментировать со своей едой, так как для него это - познание окружающего мира. Однако, если он пытается перевернуть тарелку, держите ее крепко или отодвиньте, или прекратите кормление.

54. ЧЕМ РАНЬШЕ РЕБЕНОК НАЧНЕТ ЕСТЬ САМ, ТЕМ ЛУЧШЕ. Возраст, в котором ребенок начинает есть ложкой самостоятельно, зависит главным образом от взрослых. Доктор Дэвис обнаружила в своих экспериментах, что не-

которые дети довольно хорошо ели ложкой даже до года. Но у излишне заботливой матери ребенок не будет есть ложкой даже в 2 года. Все зависит от того, когда вы дадите ему возможность попробовать свои силы. Большинство детей проявляет желание есть ложкой около года, и если им не мешают, то многие из них могут прекрасно есть ложкой без посторонней помощи к полутора годам. Подготовка к самостоятельному кормлению начинается еще в 6 месяцев, когда ребенок ест, держа в руке печенье, хлеб или что-нибудь еще, затем в 9 месяцев, когда вы дадите ему размятую вилкой еду, и он берет руками маленькие кусочки и кладет их в рот. Если вы не разрешаете ребенку есть руками, то, возможно, он гораздо позже, чем другие дети, научится есть ложкой.

Большинство детей просто выхватывают ложку из рук матери, когда они чувствуют потребность научиться есть самостоятельно. Мать может подумать, что ребенок капризничает, но лучше, если она даст эту ложку ребенку, а сама возьмет другую.

Ребенок быстро обнаруживает, что просто заполучить ложку еще недостаточно, что научиться есть самому очень трудно. Ему понадобится несколько недель, чтобы научиться зачерпывать еду, и еще несколько недель, чтобы донести пищу до рта, не опрокинув ложку по дороге. Он скоро устает от этих бесплодных попыток и начинает играть с едой. Тогда вы должны убрать еду, оставив лишь несколько крошек мяса, чтобы ему было с чем экспериментировать.

Даже когда он честно старается есть ложкой, он испачкает и себя, и все вокруг, и вы должны с этим примириться. Если вам жалко ковер, постелите под стул ребенка большую клеенку.

Если он научился пользоваться ложкой, не кормите его больше сами. Сначала он хочет научиться есть сам, так же как он все хочет делать сам. Но когда он видит, как это сложно, и если вы будете одновременно кормить его, он может потерять всякий интерес к самостоятельной еде. Другими словами, когда он научится доносить хотя бы крупицу пищи до рта, вы должны дать ему несколько минут перед каждой едой для самостоятельных действий. Когда ребенок особенно голоден, он будет изо всех сил стараться утолить голод. Чем лучше он справляется с ложкой, тем дольше вы должны оставлять его наедине с едой.

Когда он научится съедать свое любимое блюдо за 10 минут, вы должны вообще перестать его кормить. На этом этапе матери часто допускают одну ошибку. Они говорят, например: "Он научился есть мясо и фрукты, но я до сих пор должна кормить его овощным пюре, кашей и картошкой". Это уже рискованно. Если он справляется с одним видом еды, значит, он сможет справиться и с другим. Если

вы будете по-прежнему кормить его пищей, к которой он равнодушен, вы будете все больше расширять пропасть между теми видами пищи, которые он сам хочет, и теми, которыми вы хотите его накормить. В конечном счете он совсем охладеет к "вашей" пище. Но если вы просто постараетесь обеспечить ему разнообразное питание с учетом его вкусов и разрешите ему есть самостоятельно, то, вероятнее всего, на протяжении нескольких недель его питание будет включать все необходимое, хотя один день и будет не похож на другой.

Итак, в возрасте от 12 до 15 месяцев дети сами хотят научиться есть самостоятельно. Но, предположим, ребенку не дали такой возможности в этом возрасте, а затем после 2 лет ему говорят: "Ты уже большой и должен сам кушать". Ребенок может не согласиться с этим, так как он уже привык, чтобы его кормили, и ему уже неинтересно осваивать ложку. Таким образом, мать упустила блестящую возможность научить ребенка есть самостоятельно.

Дорогие родители, не воспринимайте все сказанное слишком буквально. И не беспокойтесь, если у вашего ребенка что-то не получается. Не думайте, что есть один единственный правильный возраст, чтобы научиться самостоятельно есть. Не пытайтесь заставить ребенка есть самостоятельно, если он не созрел для этого или он не проявляет интереса. Это приведет к другим трудностям.

Я только хотел подчеркнуть, что дети сами хотят освоить ложку раньше, чем многие матери думают, и что очень важно, чтобы родители постепенно переставали кормить ребенка по мере того, как он все лучше и лучше делает это сам.

Литературное приложение к газете "Милосердие"
Свердловское отделение Всесоюзного фонда "Милосердие"

Сдано в набор 20.12.90. Подписано к печати 15.01.91.
Формат 84×108 1/32. Объем 1,0 печ. л. Тираж 200 000.
Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Заказ 477.

Типография изд-ва «Уральский рабочий».
620151 г. Свердловск, пр. Ленина, 49.

Цена (60+20) коп.

Часть прибыли поступает в распоряжение фонда

"Милосердие"



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190